

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN SEURANTA- JA PALAUTEJÄRJESTELMÄ MOVE!

*Työkalu oppilaiden toimintakyvyn
edistämiseksi*

Jyväskylä / syksy 2020

Mikko Huhtiniemi, kehittämispäällikkö, väitöstutkija

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto



Move!-n kehitysvaiheet



2007-2008: KEHITTELY ALKAA OPETUS- JA TERVEYSHALLINNON JOHDOLLA



Taustalla huoli lasten ja nuorten toimintakyvystä sekä puutteet tietopohjassa.



2012: MOVE! KÄYTTÖVALMIINA

Järjestelmän hyödyntäminen aloitetaan innokkaiden opettajien johdolla.



2010-12: MOVE!-MITTARISTO KEHITETÄÄN

Liikuntatieteellinen tiedekunta ja monitieteinen asiantuntijaryhmä



2013: VALTAKUNNALLINEN KANSANTERVEYS-PALKINTO (THL)

Myönnettiin OPH:lle, Liikuntatieteelliselle ja LIKES-tutkimuskeskukselle Liikkuva koulu -ohjelman ja Move!-n johdosta





2014: OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEET



Move! on merkittävä uusi elementti perusopetuksen opetussuunnitelmassa



2015: VALTAKUNNALLINEN MOVE!-KIERTUE



Liikuntatieteellisen tdk ja kumppaneiden toteuttamiin koulutuksiin osallistuu valtakunnallisesti lähes 2000 ammattilaista.



2014-2015: JALKAUTTAMINEN

Move!-järjestelmää kuvataan alan ammattilehdissä. Opettajankoulutuslaitoksissa huomioidaan Move! osana uutta opetussuunnitelmaa.



2016: UUSI OPS JA MOVE! 5. LUOKAN OPPILAILLE

Järjestelmä tavoittaa ensimmäisellä kierroksella lähes 50 000 oppilasta. (Syksyllä 2019 noin 100 000)





2017: TUTKIMUSTOIMINTA KOKEMUKSISTA KÄYNNISTYY



Oppilaiden, vanhempien, opettajien ja kouluterveydenhoitajien kokemuksia selvitetään.



TULEVAISUUS?



Pohdittavaa riittää: mm. järjestelmän kehittäminen, mittausten soveltaminen, tulosten hyödyntäminen, opetus- ja terveystoimen yhteistyö, kunnallinen ja valtakunnallinen kehittäminen, mittausten laajentaminen alaluokille ja 2. asteelle jne...



2018: MOVE! LAAJENEE 8. LUOKKALAISIIIN

Järjestelmä laajenee virallisesti yläkouluihin ensimmäistä kertaa.



Tavoitteena on tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä terveyttä edistävän elämäntavan omaksumista.

**Move! on osa
perusopetuksen
opetussuunnitelmaa**

**Move! on osa
5. ja 8. luokan laajoja
terveystarkastuksia**



OPS2016 ja Move!

”Oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla”

Oppimisen ja työskentelyn tavoitteet vuosiluokilla 1-9

FYYSINEN TOIMINTAKYKY

- T1 Harjoittelu parhaansa yrittäen
- T2 Havainto- ja ratkaisuntekötaidot
- T3-T4 Motoriset perustaidot
- T5 Fyysiset ominaisuudet (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus)
- T6 Uima- ja vesipelastustaidot
- T7 Turvallinen ja asiallinen toiminta tunneilla

SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

- T8 Työskentely kaikkien kanssa ja toisten huomioon ottaminen
- T9 Toiminta reilun pelin periaatteella ja vastuu yhteisistä oppimistilanteista

PSYKKINEN TOIMINTAKYKY

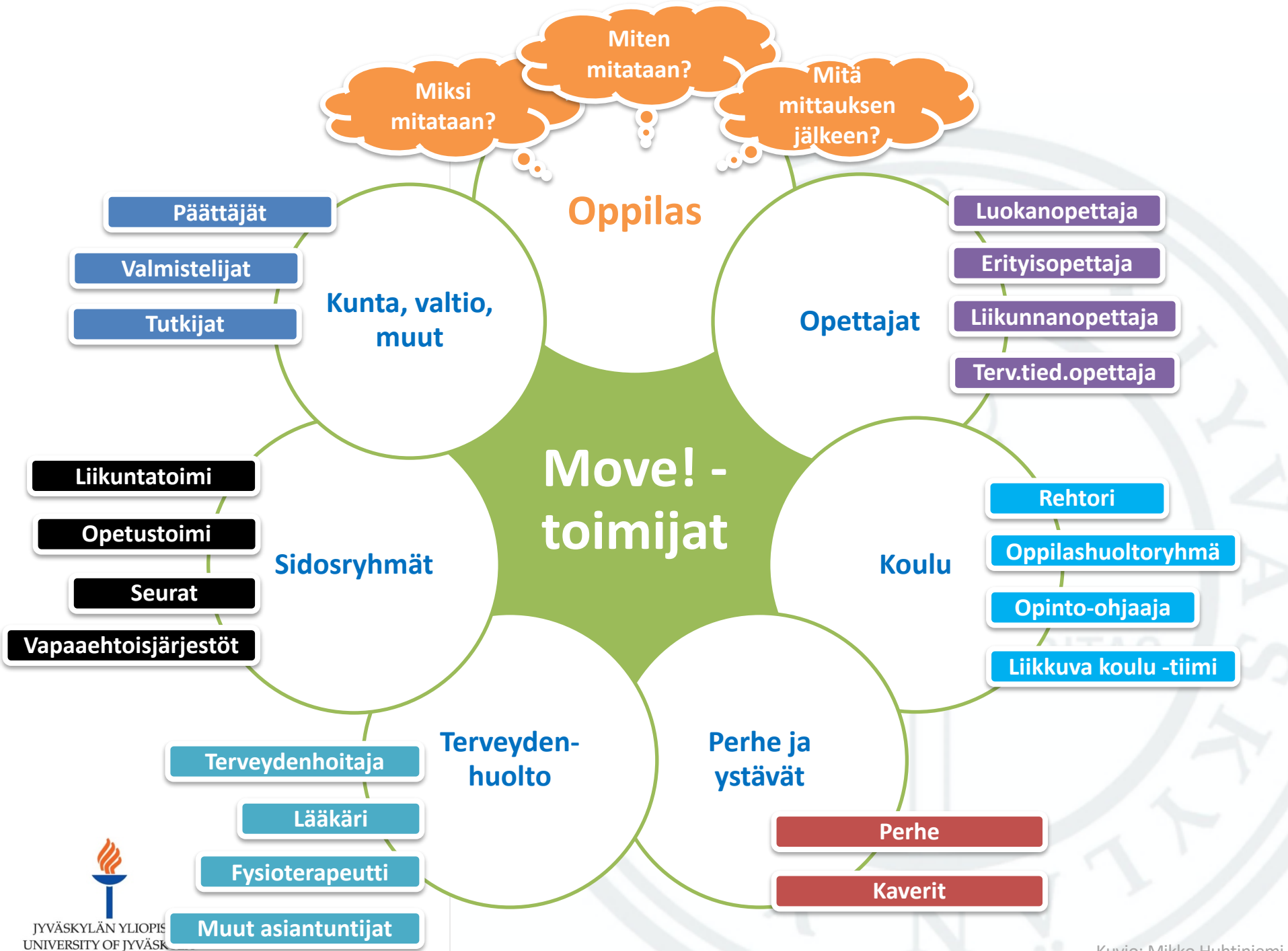
- T10 Vastuu omasta toiminnasta ja itsenäinen työskentely
- T11 Myönteiset kokemukset omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä
- T12 Liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtäminen
- T13 Tietoa esim. harrastusmahdollisuuksista



Arviointi ja Move!

- Liikunnan arviointi perustuu fyysisen-, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin.
- Arvioinnin kohteina ovat oppiminen (tavoitteet 2-6) ja työskentely (tavoitteet 1 ja 7-10), joten **fyysisten kuntoominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena.**
- **Move!-mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.** Arvioinnissa käytetään monipuolisia menetelmiä siten, että oppilailla on mahdollisuus osoittaa parasta osaamistaan. Oppilaita ohjataan itsearviointiin.





Mittaukset toteutetaan kouluilla alkusyksystä

Tulokset kirjataan valtakunnalliseen tietojärjestelmään ilman tunnistetietoja

Opettaja antaa yksilöllistä palautetta toimintakyvystä ja sen kehittymisestä

Terveydenhoitaja ja koululääkäri hyödyntävät tuloksia osana 5. ja 8. luokkien laajoja terveystarkastuksia

Tieto siirtyy kouluterveydenhuoltoon huoltajan luvalla

Oppilaan tulokset lähetetään kotiin ja ohjataan oppilasta sekä huoltajia tutustumaan Move-verkkosivujen palauteosioon

Kouluyhteisö (esim. Oppilashuoltoryhmä, Liikkuva koulu –tiimi) huomioi ryhmä- ja koulukohtaiset tulokset

Tuloksia hyödynnetään opetuksen suunnittelussa, monialaisissa kokonaisuuksissa sekä laaja-alaisen osaamisen edistämisessä

Oppilas saa eväitä oman toimintakyvyn arviointiin ja kehittämiseen



 Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Move! -fyysisen toimintakyvyn mittaristo

www.edu.fi/move

**Tutustu erityisesti opettajan käsikirjaan, jonka löydät Move!-
verkkosivuilta. Sivustolla kaikki tarvittavat materiaalit,
mallivideot ja –kuvat sekä palauteaineistot.**



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

	MITTAUSOSIO	OMINAISUUDET, TAIDOT
1	20 metrin viivajuoksu	Kestävyys, liikkumistaidot
2	Vauhditon 5-loikka	Alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot
3	Heitto-kiinniotto-yhdistelmä	Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima
4	Ylävartalon kohotus	Keskivartalon voima
5	Etunojapunnerrus	yläraajojen voima
6	Kehon liikkuvuus 1. asento: kyykistys	Lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus
	Kehon liikkuvuus 2. asento: Alaselän ojennus täysistunnassa	Alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus
	Kehon liikkuvuus 3. asento: Oik. ja vas. olkapään liikkuvuus	Yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus



Mittauksissa tarvittava välineistö

20 metrin viivajuoksu	mittanauha, kartioita, teippiä, äänentoistolaite ja 20m viivajuoksuun tarkoitettu merkkiääni, sekuntikello, paperia, lyijykyniä, tulostenkirjaamislomake
Vauhditon 5-loikka	vähintään 15 m mittanauha, teippiä, tarvittaessa pitkä voimistelumatto, tulostenkirjaamislomake
Ylävartalon kohotus	Merkkiteippiä tai määrätyn kokoisia mittausliuskoja (8 cm / 5. lk. ja 12 cm / 8. lk.), A4-paperia, voimistelumattoja, ylävartalon kohotukseen tarkoitettu merkkiääni ja äänentoistolaite, tulostenkirjaamislomake
Etunojapunnerrus	sekuntikello, voimistelumattoja, tarvittaessa 10 cm korkea pehmeä esine, tulostenkirjaamislomake
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	tennispallo (pomppaa vähintään 50 cm, kun pudotetaan 1 m korkeudelta), mittanauha, teippiä, tarvittaessa vanerista valmistettu heittoalue puo- lapuihin kiinnitettäväksi, tulostenkirjaamislomake
Kehon liikkuvuus	Tulostenkirjaamislomake

Oppilaiden terveydentilan varmistaminen

Mittauksiin osallistuminen rajoitteet huomioiden:

- astmaatikot (hyvä huolehtia avaavan lääkkeen ottamisesta ennen mittausten alkamista)
- diabetes (kannattaa varmistaa, että välipala on syöty)
- lääkärin, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin asettama liikuntarajoite, kuten esim. nivelten ja lihasten kiputilat (toimitaan edellä mainittujen ammattilaisten antamien ohjeiden mukaisesti).

Mittauksiin ei voi osallistua:

- kuumeisena
- akuutin infektion aikana
- vakavista sydänoireista kärsivät
- lapset, joilla on rasittavan liikunnan aikana huimaus- tai tajuttomuuskohtauksia
- lapset, joilla on lääkärin tai terveydenhoitajan määräämä liikuntakielto

Turvallisuus on kokonaisvaltaista:

- Fyysinen
- Psykkinen
- Sosiaalinen



Mitä mitataan?

Fyysisiä ominaisuuksia

- Voima
- Nopeus
- Kestävyys
- Liikkuvuus

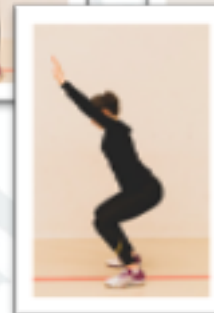
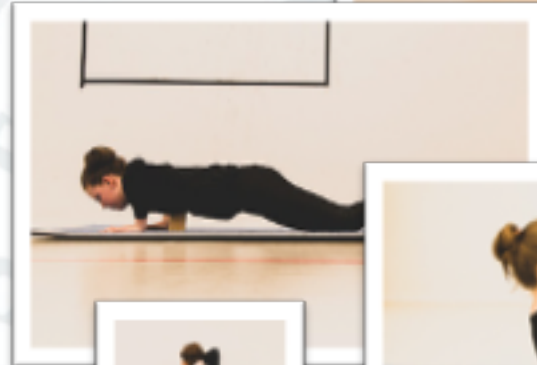
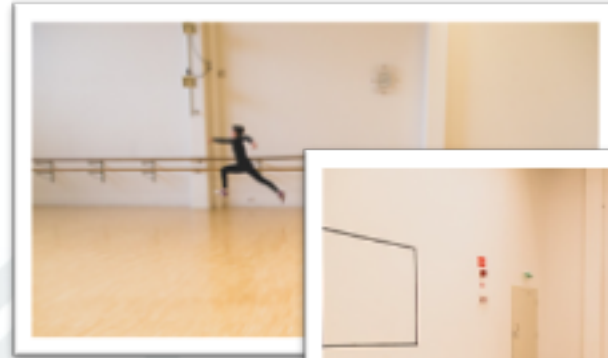
Motorisia perustaitoja

- Tasapainotaidot
- Liikkumistaidot
- Välineenkäsittelytaidot

Havaintomotorisia taitoja



Liikunta-oppiaineen
keskeisiä elementtejä

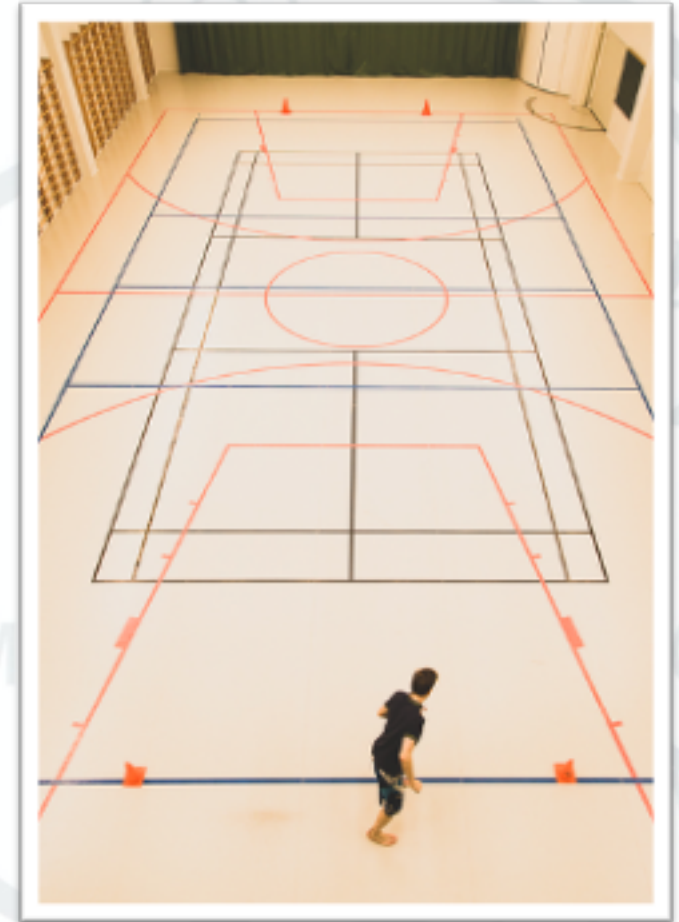


20 metrin viivajuoksu

(kestävyys, liikkumistaidot)

Mitataan aikaa, jonka juoksija pystyy suorittamaan nauhalta toistetussa kiihtyvässä vauhdissa.

- Vähintään 25m (turva-alue)
- Et tarvitse kelloa, merkitse ääninauhan mukaan viivojen lukumäärä
 - Yhdessä tai kahdessa ryhmässä salin koon mukaan
 - Verkkosivuilla muuntotaulukko (viivat-aika)
- Paljasjaloin tai kengillä, pito olennaista
- ”Yksi myöhästyminen, kaksi pyrähdystä”
- Tarkkaile juoksuasentoa ja kääntymistekniikkaa
- Ääninauhan tarkistaminen (älä käynnistä suoraan nettisivuilta, lataa omalle laitteelle tai tee erillinen muistitikku/cd)



Vauhditon 5-loikka

(alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot)

Ensimmäinen ponnistus tasajalkaa ja sen jälkeen neljä loikkaa peräkkäin ponnistaen vuorotellen kummallakin jalalla. Alastulo viidennen ponnistuksen jälkeen tasajalkaa.

- Voimistelumatolla tai kengät jalassa lattialla
 - Voidaan tehdä ulkona, esim. yu-kenttä
- Harjoittele rytmiä ensin
- Huomioi tasajalkaponnistus sekä käsien käyttö
- Vinkkejä toteutukseen
 - teipillä tavoitepituudet tai tasametrit
 - Sählymaila / keppi apuopettajana mittamiehellä
 - oppilailla oma kartio, joka laitetaan oman pituuden kohdalle



Heitto-kiinniotto-yhdistelmä

(käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima)

Tennispallo heitetään yhdellä kädellä yläkautta 20 kertaa määrättyyn alueeseen, ja otetaan pallo kiinni yhden lattiapompun jälkeen. Lasketaan onnistuneet suoritukset.

- Hitain osio, varaa riittävästi suorituspaikkoja (esim. 3-4 kpl)
- Varaa reilusti palloja + säilytysalusta (ämpäri, vanne...)
- Kirjaajalla taulukko, johon merkitään heittojen kokonaismäärä ja osumat
 - Esim. ruutupaperi, jossa rasti = heitto, ympyröity rasti = onnistunut suoritus
- Suoritukset kolmen ryhmässä tai pareittain



Ylävartalon kohotus

(keskivartalon voima, lihaskestävyys)

Suoritetaan ääninauhalta annetussa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta kertaa. Oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä lasketaan.

- Haastava asento ja liike
 - Kun jalkoja ei tueta, työ tehdään vatsalihaksilla, eikä lonkankoukistajilla
- Huomioi mittausliuskat tai teippaukset
 - 5. lk = 8cm, 8.lk = 12cm
- Oppilasparin ohjeistus tärkeää
 - 4 asiaa: kantapäät lattiassa, pää lattiaan, ei taukoja, sormien liukuminen
- Pohdi lasketaanko onnistuneita vai huonoja suorituksia (nauhalla lasketaan ääneen)



Etunojapunnerrus

(yläraajojen voima)

Suoritetaan mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 60 sekunnin aikana.

- Pojilla varpaat ja tytöillä polvet tukipisteinä
- Kämmenet hieman hartioita leveämmällä, sormet osoittavat eteenpäin
- Alhaalla olkavarret vaakatasossa
 - apuopettajana esim. vaahtomuovipala/tötsä rinnan alle
- Ylhäällä kädet suoristuvat
- Kiinnitä huomiota keskivartalon tukeen ja pään asentoon
- Tyypillisesti tehdään pareittain

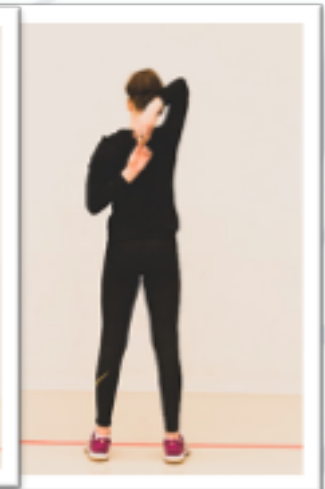
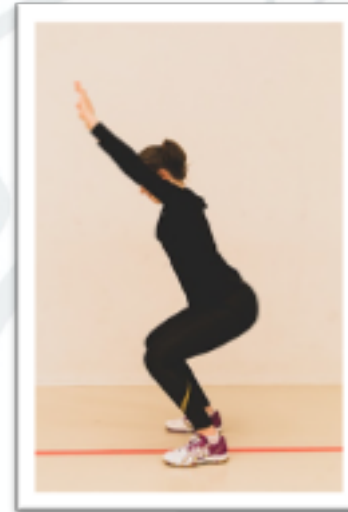


Liikkuvuus

(ala- ja yläraajojen, lantion, lonkan ja alaselän liikkuvuus)

Arvioidaan kolmen eri asennon avulla, jotka kuvaavat normaalia anatomista liikkuvuutta

- Toteutus erillisenä pisteenä tai esim. 5-loikan tai muun osion yhteydessä
- Voidaan tehdä myös luokassa
- Terveystoimittaja apuna toteutuksessa?
- Hyödynnä peilejä tai seiniä harjoittelussa
- Arviointi: kyllä / ei



1. asento: Kyykistys

(lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus)



- ”1”, kun
 - selkä on suorana
 - kantapäät ovat lattiassa
 - polvet ovat vähintään 90 asteen kulmassa
 - lantiokulma on suurempi kuin 45 astetta
 - kädet pysyvät ylhäällä, katse eteenpäin
 - jalkaterät ja polvet pysyvät lantion leveydellä
- Muussa tapauksessa tulkinta on ”0”



2. asento: Alaselän ojennus täysistunnassa

(alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus)

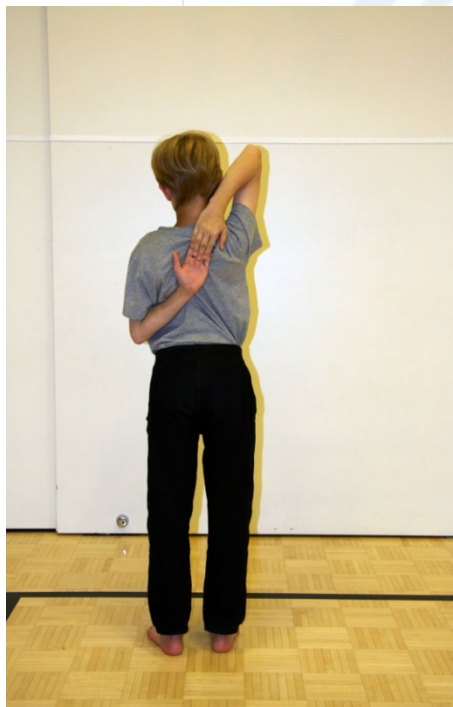


- **"1", kun:**
 - alaselkä on suorana
 - jalat ovat suorina (eli polvet eivät koukistu)
 - lantio on istuinkyhmyjen päällä
 - molemmat kädet ovat jalkojen päällä
- **Muussa tapauksessa tulkinta on "0"**



3. asento: Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus

(yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus)



- **"1", kun**
 - kädet koskettavat tai hipaisevat toisiaan
 - perusasento säilyy ja selkä ei mene notkolle
 - suoritustempo on rauhallinen
- **Muussa tapauksessa tulkinta on "0"**



Mittauksiin valmistautuminen ja organisointi

1. Kerro oppilaille ja huoltajille mittauksista etukäteen

- Esim. Wilmaan tieto mittauksista. Ohjaa Move!-verkkosivuille, jossa voi tutustua osioihin ja mittausten tarkoitukseen.

2. Valmistautuminen mittauksiin

- Liikkeiden harjoittelu etukäteen
- Oppilaiden motivointi ja perustelut mittauksille

3. Mittausten organisointi saliin

- (pari)työskentelyvalmiuksien arviointi
- Aikuisten lukumäärä (opettaja + avustaja, terveydenhoitaja)
- Suorituspaikkoja riittävästi, turvallisesti asemoituna

4. Tulokset talteen

- Opettajan koontilomakkeen täyttäminen
- Oppilaslomakkeen täyttäminen tunnilla vai myöhemmin?

5. Palaute ja jatkotoimenpiteet

- Yksilöllinen oppilaspalaute
- Seurannan merkitys



Toteuta mittaukset sinulle sopivalla tavalla

Move!-mittausten toteuttamisessa pedagogista vapautta:

Liikuntatuntien aikana

- Kahden kaksoistunnin aikana (2x90min)
- Kolmen yksöistunnin aikana (3x45min)
- Yhden kaksoistunnin aikana (90min)

Move!-päivä

- Liikunnan ja toimintakyvyn teemapäivä, jonka lomassa toteutetaan mittaukset
- Koulun ammattilaisten hyödyntäminen



1. esimerkki toteutuksesta (2x90min)

Ensimmäinen tunti (90min)

Alkulämmittely

5-loikka (1) + liikkuvuus (2)
(opettaja tällä pisteellä. Ensin loikat, sen jälkeen yhtä aikaa liikkuvuudet)

Heitto ja kiinniotto (3)
(pareittain tai kolmen ryhmissä, apuna tulostaulukko johon kirjataan heitot + onnistuneet suoritukset. Vuoroa odottaville tehtävä)

Toinen tunti (90min)

Alkulämmittely

Ylävartalon kohotus (4) ja punnerrus (5)
(pitkällä matolla, jolloin kaikki ovat samalla linjalla. Parille tarkkailutehtävät, myös opettaja valvoo).

20m viivajuoksu (6)

(kahdessa erässä. Kelloa ei tarvita, ääninauhan mukaan viivat. Oppilaspari voi seurata tai tehdä muuta)



2. esimerkki toteutuksesta (90min)

(edellyttää parityöskentelyvalmiuksia tai useampia mittaajia sekä reilusti suorituspaikkoja)

Alkuverryttely (6min)

1. OSIO (pistetyöskentely, 45min)

- Heitto-kiinniotto-yhdistelmä (väh. 3 paikkaa)
- vauhditon 5-loikka
- Liikkuvuusosiot

2. OSIO (pareittain, 45min)

- Ylävartalon kohotus (15min)
- Punnerrus (15min)
- 20 metrin viivajuoksu (15-25min)



3. esimerkki toteutuksesta: Move! osana liikuntapäivää

Move! –mittaukset voidaan toteuttaa koulun liikuntapäivän yhteydessä

- Mittauspisteiden sijoitteluun vapauksia (lähiliikuntapaikat, koulun piha, käytävät, ruokala)
- Mahdollisuus hyödyntää esim. terveydenhoitajaa, avustajia, muita opettajia
- Uusia mahdollisuuksia palautteen antamiseen
- Vähentää ”testitilanteen” tuntua
- Mahdollisuus kutsua vanhemmat mukaan



Miten muuten voi organisoida?

Tavoittele näitä mittaustilanteissa:

- Jokaisella on rauha tehdä oma suoritus
- Kukin saa ja haluaa yrittää parhaansa
- Jokainen saa myönteisen kokemuksen tilanteesta
- Vältetään sosiaalista vertailua, kavereiden tulosten kommentointia ja keskinäistä kilpailua

Move! –mittaukset voi organisoida monella eri tavalla

Mikä sopii sinun tyyliisi ja tiloihisi?



Mittausten soveltaminen

Mittaukset toteutetaan soveltuvin osin ja/tai soveltaen silloin kun toimintakyky sitä edellyttää.

- Sovelletaan silloin, mikäli ei oppilas ei voi tehdä kriteerien mukaista suoritusta esim. vamman perusteella (ei pelkän huonon toimintakyvyn takia).
- Soveltaminen tehdään oppilaan oppimissuunnitelman tai HOJKS:n mukaisesti.
- Tuloslomakkeisiin (soveltava tuloslomake) merkitään soveltamistapa.
- Sovelletusti suoritettuja tuloksia ei merkitä valtakunnalliseen rekisteriin.



Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

OPETUSRYHMÄKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Koulu ja vuosi: _____ Opetusryhmä: _____

Oppilas	20m viivajuoksu		Vauhditon 5-loikka (m)	Ylävartalon kohotus (krt.)	Kehon liikkuvuus:		Oikean ja vasemman oikapään liikkuvuus	Heitto-kiinniotto yhdistelmä (km.)	Etunoja punnerrus (km.)
	(viivojen km.)	aika (min/s)			Kyykistys (1/0)	Alaselän ojennus täysistunnassa (1/0)			

HUOM: Sovellettu suoritetu mittausosion tulos tallennetaan valtakunnalliseen tietokantaan pelkällä erikoismerkillä S

Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

5. LUOKAN OPPILAAN HENKILÖKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Nimi: _____ Luokka: _____

20 M VIIVAJUOKSU (mittaa kestävyttä ja liikkumataitoja)

Tulos on juoste aika (min:sek)

tytöt	pojat	tytöt	pojat
😊 ≥ 4:41	😊 ≥ 6:00	😊 ≥ 8,1 m	😊 ≥ 8,4 m
😐 3:16–4:40	😐 3:59–5:59	😐 7,3–8,0 m	😐 7,6–8,3 m
😞 ≤ 3:15	😞 ≤ 3:58	😞 ≤ 7,2 m	😞 ≤ 7,5 m

Ylävartalon kohotus (mittaa kestävyttä ja kestävyttä)

tytöt	pojat	tytöt	pojat
😊 ≥ 43 krt	😊 ≥ 43 krt	😊 ≥ 26 krt	😊 ≥ 18 krt
😐 26–42 krt	😐 26–42 krt	😐 16–25 krt	😐 6–17 krt
😞 ≤ 25 krt	😞 ≤ 25 krt	😞 ≤ 15 krt	😞 ≤ 5 krt

Etunojapunnerrus (mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyttä)

tytöt	pojat
😊 ≥ 8,1 m	😊 ≥ 8,4 m
😐 7,3–8,0 m	😐 7,6–8,3 m
😞 ≤ 7,2 m	😞 ≤ 7,5 m

IHAN PASSELLISTII LIIKUNTAA!

LIIAN VÄHÄN LIIKUNTAA

Suosittelava päivittäinen liikuntamäärä eri-ikäisille koululaisille. Lähde: Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille koululaisille (mukaan)

Työvälineeksi opetukseen

TULOKSET JA NIIDEN HYÖDYNTÄMINEN

Luokkakohtainen lomake

- Opettaja kirjaa lomakkeelle kaikkien ryhmän oppilaiden tulokset
- Lomakkeelta tiedot siirretään valtakunnalliseen tietokantaan syyskuun loppuun mennessä
 - **Linkki tietojen lähettämiseksi tulee koulujen edustajille vuosittain elokuussa**
 - **Kuka syöttää tiedot? Tämä on koulukohtainen päätös**
 - **Koulut saavat järjestelmästä maksuttomat palauteraportit**
- Opettaja voi kopioida, tallentaa ja säilyttää oppilaiden henkilökohtaiset tulokset myös itsellään

 MoveO -fyysisen toimintakyvyn seuranta järjestelmä

OPETUSRYHMÄKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Koulu ja vuosi: _____

Opetusryhmä: _____

Oppilas	20m viivajuoksu		Vauhdin 5-toikka (m)	Ylävartalon kohotus (krt.)	Kehon liikkuvuus:				Heikkien yhdistelmä (km.)	
	(viivojen km.)	aika (min/s)			Kyykistys (1,0)	Alaselän ojennus täysistunnassa (1,0)	Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus	Oikea yhäältä (1,0)		Vasen yhäältä (1,0)

HUOM: Sovelletusti suoritettu mitausosion tulos tallennetaan valtakunnalliseen tietokantaan peikällä erikoismerkellä S

 Opetus- ja kulttuuriministeriö

 Opetuskeskus

 Sosiaali- ja terveysministeriö

 Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

 Jyväskylän yliopisto



Oppilaan lomake

- Oppilas kirjaa tuloksensa omaan henkilökohtaiseen lomakkeeseen
- Oppilas vie koontilomakkeen kotiin huoltajan allekirjoitettavaksi
 - **Lupa kouluterveydenhuollon käyttöön**
- Koontilomake palautetaan opettajalle tai tuodaan mukana 5. ja 8. luokalla järjestettävään laajaan terveystarkastukseen
- Terveystarkastaja ja/tai lääkäri tulkitsevat mittaustuloksia ja antavat tarvittaessa palautetta ja kannustaa liikunnan lisäämiseen

move Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Koulun liikuntatunneilla tehty Move-mittaus antoi tietoa oppilaan suorituksesta fyysisen toimintakyvyn eri osien osalta. Move-mittauksen tarkoituksena on auttaa oppilasta ja hänen perhettänsä ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteyden terveyteen, sairauksien ehkäisyyn ja elämäntapaan. Huoltajan kanssa mittaustulokset on otettava mukaan terveystarkastukseen, jossa niitä käytetään laajana terveystarkastuksen osana.

5. LUOKAN OPPILAAN HENKILÖKOHTAINEN TULOSLOMAKE

Nimi: _____ Luokka: _____

Tulos on jumbolla (maksimi)

20 M VIVAUROKSU		VAUHDITON 5-LOKKA	
mittaa kestävyyttä ja lääkintävoimaa		mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista keuhkovoimaa ja lääkintävoimaa	
tytöt	pojat	tytöt	pojat
≥ 6:41	≥ 6:00	≥ 8,1 m	≥ 8,4 m
3:06-4:40	3:59-5:09	7,3-8,0 m	7,6-8,3 m
6:31-5	5:35	6,7-7,2 m	7,3 m

YLÄKARTALON KOHOTUS (mittaa keuhkovoimaa ja kestävyyttä)

YLÄKARTALON KOHOTUS		ETUJALAPUNNERRUS	
mittaa keuhkovoimaa ja kestävyyttä		mittaa alaraajojen voimaa ja kestävyyttä	
tytöt	pojat	tytöt	pojat
≥ 43 krt	≥ 43 krt	≥ 26 krt	≥ 18 krt
26-42 krt	26-42 krt	16-25 krt	6-17 krt
≤ 25 krt	≤ 25 krt	≤ 15 krt	≤ 5 krt

4
3
2
1
0
7 12 18 24

IHAN PASSELISTI LIIKUNTA!
LIIAN VAHAN LIIKUNTA!

Suositeltava päivittäinen liikuntaaika on vähintään 30 minuuttia. Lisäksi suositellaan vähintään 1-2 kertaa viikossa voimaa ja kestävyyttä lisäävää liikuntaa.

Kannustava palaute



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



Mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista.



Esimerkki oppilaspalautteesta

HEITTO-KIINNIOTTO - osiosta



0 pist.

Heitto- ja kiinniottotaitosi tarvitsevat harjoitusta. Välineenkäsittelytaidot auttavat sinua myös kirjoittamisessa, piirtämisessä ja erilaisissa käsitöissä sekä välituntikisailuissa ja -peleissä. Harjoittelemalla monipuolisesti niskojen sijaan pallon nakkelemista ja kiinni ottamista opit hallitsemaan liikkeitäsi, jolloin myös haastavampien taitojen oppiminen onnistuu helpommin. Jopa tietokoneen tai pelikonsolin käyttö tehostuvat, kun räpylöitteesi motoriikka paranee.

Move!-verkkosivujen palauteosiossa erilliset palautetekstit

- Oppilaille
- Vanhemmille
- Opettajille ja kouluterveydenhuollon ammattilaisille



Liikuntavinkit; esimerkki alaraajojen voimasta

Tavoite: Tee joka päivä 50–100 hypähdystä, hyppyä tai loikkaa. Ravaa portaita hississä töröttämisen sijaan.

Kevät: Erilaisia hyppyjä sisältävät pihatoilailut ovat erinomaisia keväisiä liikuntamuotoja hyppytaitojen ja kimmoisuutesi parantamiseksi. Naru- ja ruutuhyppelyä sekä pallopelejä kannattaa harrastaa niin välitunneilla kuin vapaa-ajallakin.

Kesä: Hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi voit parantaa yleisurheilussa leiskauttamalla korkeus-, seiväs- ja pituushyppyjä, loikkimalla aitajuoksua tai vain hyppelemällä maastossa erilaisten luonnon esteiden yli. Yksi julmimmista harjoitusmuodoista on pakottaa aikuiset järjestämiisi hyppyolympialaisiin. Joutuvatpahan kerrankin hyppimään sinun pillisi mukaan...



Tulosten hyödyntäminen kouluyhteisössä

- **Opetuksen suunnittelu**
 - erityisesti liikunnan ja terveystiedon osalta
- **Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä**
 - Käsittelee Move!-tulokset vuosittain
 - Tekee koulun tasolla toimintakyvyn nykytilan arviointia
 - Toimenpiteiden suunnittelu
- **Monialaiset oppimiskokonaisuudet**
 - *OPS: ”auttaa hahmottamaan miten asiat liittyvät toisiinsa ja ’oikeaan’ elämään”*
- **Laaja-alainen osaaminen ja Move!**
 - *OPS: ”L3: itsestä huolehtiminen ja arjen taidot”*
- **Kerhot, koulumatkojen kulkeminen, Liikkuva koulu -toiminta**



Tulosten hyödyntäminen yhteistyössä kotien kanssa

Move!-mittausten tulokset viestitään koteihin vähintään 5. ja 8. luokalla.

- Huoltajat ja lapset ohjataan Move!-verkkosivuille, jossa lisätietoa mittauksista sekä tulosten merkityksestä lasten kannalta (palautetekstit myös huoltajille)
- Kannustetaan pohtimaan perheen liikuntatottumuksia

Move!-järjestelmää ja koulukohtaisia tuloksia voidaan esitellä vanhempainilloissa

- Koulut saavat käyttöönsä maksuttomat koulu- ja kuntakohtaiset sekä valtakunnalliset tulosraportit



Tulosten hyödyntäminen kouluterveydenhuollossa

Kouluterveydenhoitaja ja/tai koululääkäri käsittelevät Move!-mittausten tuloksia osana laajoja terveystarkastuksia.

- Move!-mittaustulosten pohjalta (mikäli huoltajilta suostumus) palaute ja tulkinta (sekä motivointi ja ohjaus)
- Laajassa terveystarkastuksessa muodostettavan kokonaisarvion pohjalta suunnitellaan yhdessä perheen kanssa tarvittava tuki. Yleisesti ottaen tukitoimet voivat olla kouluterveydenhuollon seurantakäyntejä, moniammatillista oppilashuoltotyötä, lisätutkimuksia tai tukea ja palveluja vanhemmille.
- Jatkotoimet, kuten aikataulu ja toimintatavat, kirjataan terveys- ja hyvinvointisuunnitelmaan.
- Potilaskertomustiedot / KANTA-arkisto



Kouluterveydenhuolto ja Move!

”Terveydenhoitaja ja koululääkäri keskustelevat tuloksista oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa osana laajaa terveystarkastusta 5. ja 8. luokalla.”

Prosessin suunnittelu yhteistyössä

- 4. ja 7. luokan keväällä, tai alkusyksystä
- Mittausten toteutus, tarkastusten aikataulut
- Tiedonsiirtoluvat
- Oppilashuoltoryhmä, moniammatillinen yhteistyö
- Tiedottaminen koteihin

Tulosten käsittely laajassa terveystarkastuksessa

- Osioittain, positiivisesta liikkeelle
- Verkkosivujen hyödyntäminen (palautemateriaalit, liikuntavinkit)
- Mahdollisesti etukäteen: ryhmän tulosten käsittely yhdessä opettajan kanssa
- Potilaskertomustiedot / KANTA-arkisto

Jatkotoimenpiteet, tavoitteet ja tuki

- Tavoitteiden asettaminen, seuranta (yksilöllisesti ja/tai integroiden opetukseen)
- ”Oppilashuollollinen tukipolku”
- ”Pedagoginen tukipolku”
- Koulun tulokset oppilashuoltoryhmässä



Tulosten hyödyntäminen: valtakunta, maakunta, kunta

Move!-mittausten tuloksia hyödynnetään laajasti päätöksenteon tukena eri tasoilla

- **Move!-mittaukset tuottavat tietoa** valtakunnan, kunnan ja maakunnan tasolla **päätöksentekijöille** kansallisen liikunta- ja terveystieteiden sekä kuntien terveyden edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seurantaan koskien.
- ks. oman kuntasi tilanne: www.liikuntaindikaattorit.fi
- Esim. Lappeenranta:
”Kuntakohtaisia Move!-mittausten tuloksia käytetään kunnan hyvinvointistrategiassa lapsiin ja nuoriin kohdistuvien toimenpiteiden arvioinnissa”



Motivoiva vuorovaikutus tulosten käsittelyssä

1. Motivaatiota ei voi kaataa toiseen ulkoapäin

Tavoitteena on, että oppilas löytää omat syynsä muutokseen

2. Kuuntele, osoita kiinnostusta ja tarjoa vastuuta

Tarjota työvälaineitä ja tukea, mutta lopulta vastuu muutoksesta on aina oppilaalla itsellään

3. Lähde voimavaroista ja vahvuuksista, älä virheistä tai ongelmista

Kun oppilaaseen on valettu luottamusta omiin kykyihin ja annettu konkreettisia keinoja, hän todennäköisemmin yrittää muutosta.

4. Muutos on prosessi – pikaratkaisut eivät kanna pitkälle

Tavoitteena on, että oppilas pohtii aidosti muutoksen mahdollisuutta ja tunnustelee itselleen sopivia vaihtoehtoisia keinoja.

5. Hyväksyntä ja myötätunto sulattavat vastarinnan

Jos tuomitsee oppilaan epäterveellisiä valintoja, hän saattaa vetäytyä ja lopettaa yhteistyön opettajan kanssa.

6. Muutosmotivaation herättely ja tavoitteellinen tukeminen

Kiinnostuksen voi pyrkiä herättää pohtimalla esteitä muutoksen tiellä sekä kokeilemalla itselle sopivia tapoja ylittää näitä esteitä.



Motivoinnin ABC mittaus tilanteissa

Miten ohjeistan? Miten annan palautetta?

Saman vuorovaikutustilanteen voi toteuttaa ei-motivoivasti tai motivoivasti. Kaksi videoparia alla havainnollistavat samaa tilannetta eri tyyllillä toteutettuina.

MITEN OHJEISTAN?

Videoissa 1 ja 2 opettaja ohjeistaa opiskelijoita toimintakykymittausten tekemiseen. Mitä eroja löydät tyyliessä?

Video 1: https://www.youtube.com/watch?v=Xyl82q_T3Cw

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=Q-vfSNsk1B8>

MITEN ANNAN PALAUTETTA?

Videoissa 3 ja 4 annetaan vähän liikkuvalla palautetta toimintakykymittauksista. Miten tilanteet mielestäsi sujuvat?

Video 3: <https://www.youtube.com/watch?v=PqSk6GCX0s0>

Video 4: <https://www.youtube.com/watch?v=sxys8sAd8Zc>



Kiitos!

Mikko Huhtiniemi

Kehittämispäällikkö, väitöstutkija

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Email: mikko.huhtiniemi@jyu.fi

Puh: +358 40 805 3945

